特　集

終活（しゅうかつ）を始めよう

『終活』という言葉が生まれたのは、今から12年前の２００９年と言われています。その後、２０１２年には新語・流行語大賞トップテンに選ばれるなど、私たちにとって身近な言葉となりました。しかし、実際に『終活』を行っているという方は、まだまだ少ないのではないでしょうか。

今、新型コロナウイルス感染症の影響により、人生に対する向き合い方が変わったという方が多くいます。『終活』にはメリットが多くあり、始めるタイミングに早すぎるということはありません。もし、今、読んでいただいているあなたが、少しでも、人生に対する向き合い方を変えようと考えているのであれば、ぜひ、最後までお読みいただきたいと思います。

皆さんは『終活』という言葉に対して、どのようなイメージを持っているでしょうか。『人生の終わりのための活動』『死に備えた身辺整理』ということに対して、何か不吉な、あるいは、後ろ向きなイメージを持つ方も多いのではないでしょうか。しかし、実際に終活をされた方に話を聞くと、多くの方が「将来の不安がなくなり、人生が充実した」「人生に前向きになれた」などと話されています。それは、誰にでも訪れる『死』というものに、目を背けず、限りある人生を精一杯生きることに気付かされたからかもしれません。

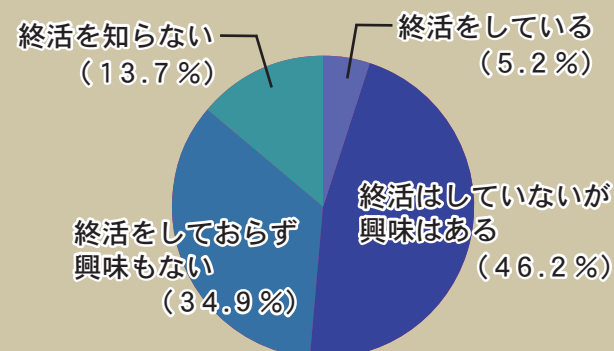
「まだまだ元気だから自分には関係ない」と思っている方、終活は元気なうちに始めてください。「何をすればよいか分からない、難しそう」と思っている方、終活は難しくありません。自分ができると思ったことだけやれば良いのです。

終活を始めるタイミングは、還暦や退職、病気になった時など、さまざまですが、興味を持ったときに始めるのが一番です。日本には古くから『思い立ったが吉日』という言葉があります。この特集を読み終えたら、早速、始めてみてはいかがでしょうか。

数字で見る
みんなの♪

終活

出典：相続弁護士ナビ（株式会社アシロ）
１５歳以上の男女１０００名を対象
令和２年９月実施

Q．終活をしていますか？

今回の調査では１５歳以上を対象としていることもあり、実際に終活を始めている方は、わずか5.2％にとどまっています（60歳以上では、30～40％程度）。
しかしながら、『終活はしていないが興味はある』と答えた方は、46.2％にのぼり、若い世代の方でも、何かきっかけがあれば始めたいと考えている方も多いようです。

Q．終活に興味を持った理由は？
（『終活をしている』または『終活に興味がある』と回答した方を対象、複数回答可）

理由	割合
家族に迷惑をかけたくない	62.5％
健康なうちに整理したい	57.5％
いつ何が起こるかわからないから	56.5％
終わりについて決めておきたい	27.8％
これからの人生をよくしたい	15.8％
相続で苦労したことがある	14.0％

最も多かった回答は、自分の事よりも家族に迷惑をかけたくないという、いたわりのあふれる理由でした。
終活にはこれからの人生をより良いものにしてくれるという側面もありますが、そちらに関しては、まだまだ、皆さんに知られていないようです。
また、『相続で苦労したことがある』という理由も14％あり、終活をしていなかった場合、遺族に苦労をかけてしまうことがあるということが分かります。